

FOODSPRING FULL BODYWEIGHT WORKOUT PLAN

BEGINNERS: 🔄 X3 | ADVANCED: 🔄 X4 | EXPERT: 🔄 X5



20 SEKUNDEN POWER
**BACKWARRIOR
RECHTS**
10 SEKUNDEN PAUSE



20 SEKUNDEN POWER
**BACKWARRIOR
LINKS**
10 SEKUNDEN PAUSE



20 SEKUNDEN POWER
JUMPING JACKS
10 SEKUNDEN PAUSE



20 SEKUNDEN POWER
PUSHUPS
10 SEKUNDEN PAUSE



20 SEKUNDEN POWER
LEG RAISES RECHTS
10 SEKUNDEN PAUSE



20 SEKUNDEN POWER
LEG RAISES LINKS
10 SEKUNDEN PAUSE



20 SEKUNDEN POWER
SQUAT JUMPS
10 SEKUNDEN PAUSE



20 SEKUNDEN POWER
WALKING LUNGES
10 SEKUNDEN PAUSE

